

Corso di formazione per istruttori di Power Free Body Flow e Power Stretching

Milano, 21/22 novembre 2026

Un percorso formativo completo che unisce consapevolezza corporea, forza, fluidità e presenza, pensato per chi desidera acquisire competenze solide e distintive nel panorama del fitness e del movimento consapevole.
Power Free Body Flow e Power Stretching prevedono l'unione di svariate tecniche orientali e occidentali capaci di favorire il raggiungimento di una condizione di benessere globale e il miglioramento delle prestazione in chi le pratica
Questa tipologia di allenamento è inoltre molto utilizzata nelle arti marziali e negli sport che richiedono movimenti simili.
Il termine "Power" sottolinea l'intensità di questo tipo di allenamento, il suo approccio ginnico e vigoroso. Verranno insegnati esercizi efficaci e utili per l'allungamento muscolare, la mobilità articolare, la tonificazione, il rilassamento, la concentrazione, la forza isometrica, l'equilibrio e il miglioramento dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
Una grande novità in ambito di allenamento funzionale.
Con questo corso di formazione i partecipanti potranno acquisire le competenze e le capacità per la creazione e la presentazione di lezioni di Power Free Body Flow e Power Stretching, nel rispetto delle caratteristiche dei componenti della propria classe in un percorso di crescita fisico e mentale..
Una formazione che trasforma il modo di insegnare e il modo in cui le persone vivono il proprio corpo.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali idonee a costruire e condurre lezioni efficaci, adatte ad ogni tipo di praticante, focalizzandosi sul connubio mente e corpo.

Struttura del corso: due giornate per un fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
D.Cardano - laureato in scienze motorie e psicologia, master trainer in fitness musicale e discipline olistiche, insegnante professionista.

Programma:

FONDAMENTI E ORIGINI DEL METODO

- Origine e filosofia del Power Free Body Flow.
- Le discipline che ne costituiscono l’anima:
  - Qi Gong
  - Yoga (diversi stili e modalità esecutive)
  - Tai Chi Chuan
  - Ginnastica Zen
  - Pilates
  - Metodo Feldenkrais
  - Altre tecniche corporee integrate
- Origine del Power Stretching e principi dello stretching funzionale.

COSTRUZIONE DELLA LEZIONE: DALLA TEORIA ALLA PRATICA

- Esercizi di preparazione (riscaldamento e mobilità articolare).
- La struttura di una lezione Power Free Body Flow e Power Stretching:
  - attivazione (pre riscaldamento)
  - riscaldamento

- allungamento e mobilità
- tonificazione
- equilibrio e propriocezione
- respirazione e rilassamento

CORPO, RESPIRO ED ENERGIA

- Respirazione circolare e connessa.
- L'importanza della respirazione nel movimento::
  - la respirazione fisiologica
  - la respirazione diaframmatica
  - la respirazione energetica
- Tecniche di:
  - visualizzazione
  - rilassamento profondo
  - distensione immaginativa

- Studio dei centri energetici e loro applicazione nel lavoro corporeo.

TECNICHE E APPLICAZIONI PRATICHE

- Studio del Pa Tuan Chin e applicazione degli esercizi in ambito fitness.
- Esercizi di Yoga, Qui Gong, Pilates, Feldenkrais e tecniche corporee.
- Power Free Body Flow applicato alla tonificazione.
- Allenamento della:
  - forza
  - flessibilità
- Analisi della postura e dell'equilibrio fisico.
- Cenni di anatomia e biomeccanica funzionali all'insegnamento.

DAL METODO ALL'INSEGNAMENTO

- Come creare workout:
  - base
  - intermedio
  - avanzato
- Come guidare le persone verso:

  - consapevolezza corporea
  - ascolto profondo del corpo
- Protocolli pratici attraverso la presentazione di masterclass.
- Protocolli pratici tramite presentazione di masterclass.
- Analisi e studio didattico per lo sviluppo delle capacità di insegnamento.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 239,00** per le iscrizioni effettuate entro il 13 novembre, dopo il termine € 290,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di qualificazione (al superamento degli esami di fine corso) di **Istruttore di Power Free Body e Power Stretching**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).